

# opendeur

## met gratis infomomenten



Wanneer? vrijdag 15 maart 2019 van 13 tot 20 uur

Waar? Regiohuis Familiezorg West-Vlaanderen vzw  
Wellingtonstraat 70, 8400 Oostende



Doorlopend opendeur en informatie over kraamzorg en vroedvrouw

Deze infomomenten zijn gratis. Inschrijven is niet nodig.

13.00 uur

### BORSTVOEDING: ECHT DE MOEITE WAARD!

Wat is nu eigenlijk de meerwaarde van borstvoeding? Wat kan je doen om je borstvoeding alle kansen te geven? Hoelang kan je borstvoeding geven en kan je dit wel combineren met werken?

14.30 uur

### SIGNALEN VAN JE BABY. HOE WEET JE WAT JE BABY NODIG HEEFT?

Bij een baby vind je geen gebruiksaanwijzing! De kraamperiode is dan ook ideaal om je kindje te leren kennen. Waarom huilt je baby? Welke andere signalen zendt hij/zij uit om duidelijk te maken wat hij/zij wil of nodig heeft? Wat kan je doen om je baby te troosten? Hoe bouw je een goed contact met je baby op? Hoe kan je van bij het begin communiceren met je baby?



15.30 uur

### SLAAP VEILIG, SLAAP ZACHT



Al vanaf de geboorte zijn rust en voorspelbaarheid belangrijk voor een goede ontwikkeling. Hoe ziet het slaapritme van een baby eruit? Nachstvoedingen, zijn die lastig of nuttig? Hoe kan je een gezond slaappatroon voor je kindje creëren? Welke rol spelen rituelen hierin? Wat kan je doen als je kindje moeilijk kan inslapen of doorslapen? We hebben ook aandacht voor veiligheid en geven tips om wiegendood en ongelukken in de slaapomgeving te voorkomen.



\*'de wieg' is een initiatief van Familiezorg West-Vlaanderen vzw.  
V.U.: algemene directie Familiezorg West-Vlaanderen vzw,  
Biskajersplein 3, 8000 Brugge.

16.30 uur

### ECOLOGISCHE EN HUIDVRIENDELIJKE BABYVERZORGING IN DE PRAKTIJK

Deze workshop helpt je om eerlijke en duurzame keuzes te maken voor de verzorging van je baby. We geven graag een antwoord op je vragen over de alternatieven voor de luierwissel, over hormoonverstoorders in verzorgingsproducten en het gebruik van herbruikbare luiers. Na deze praktische info gaan we samen aan de slag!



18.00 uur

### JE BABY DRAGEN IN EEN DRAAGDOEK

Baby's hebben huidhonger en in een draagdoek kan je hen deze geborgenheid geven. Maar hoe kies je het systeem dat voor jou het handigste is? Hoe draag je je kindje veilig?

